



a.s. 2019/2020

## PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive

**Docente: Terdelinda Rastelli**

**Corsa lenta all'aperto ed a varie andature**

**Corsa sui gradoni.**

**Potenziamento generale a coppie, terziglie, con l'utilizzo della spalliera ed a terra**

**Stretching ed addominali.**

**Gioco come riscaldamento**

**Dodge ball**

**Giochi sportivi:**

**partite di pallavolo, calcio, pallamano, torneo di badminton e pallacanestro.**

**Visione del cortometraggio "Circo farfalla"**

**Cavallina:**

**preparatori e salto divaricato e framezzo**

**Test motori con tabelle di conversione prestazione in voto nel primo quadrimestre.**

**Lezioni teoriche sul doping**

**Didattica a distanza**

**Messo in didattica del registro elettronico materiale**

**Proposto test sull'apparato scheletrico su kahoot**

**Lezioni sul doping e messo un modulo valutativo su classroom**

**Lezioni di Tabata in videoconferenza sul potenziamento generale, addominali, arti superiori ed inferiori.**

Perugia, .....

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_